

SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA SISWA SMP NEGERI 1 BAJENG BARAT KABUPATEN GOWA

¹Misbahaerul

¹Program Strata Satu

²Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

³Fakultas Ilmu Keolahragaan

⁴Universitas Negeri Makassar

ABSTRAK

MISBAHAERUL,2019.*Survei tingkat kesegaran jasmani Pada Siswa Smp Negeri 1 Bajeng Barat kabupaten gowa* Skripsi. Jurusan pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar. (di bimbing oleh Suwardi dan M.Sahib Saleh)

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Bajeng Barat.

Penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif yang menggunakan rancangan penelitian “korelasional”. Populasinya adalah siswa SMP Negeri 1 Bajeng Barat Kabupaten Gowa. Sampel yang digunakan adalah sebanyak 30 orang siswa. Teknik penentuan sampel adalah secara *purposive*. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis statistik deskriptif dan analisis persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani pada siswa SMP Negeri 1 Bajeng Barat Kabupaten Gowa dengan jumlah sampel sebanyak 30 (100%) orang yang memiliki kategori baik sebanyak 2 orang (14,2%), kategori sedang sebanyak 15 orang (46,5%), dan kategori kurang sebanyak 13 orang (40,3%).

Kata Kunci : Kesegaran Jasmani.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani sebagai salah satu bidang pendidikan terintegral dengan pendidikan secara keseluruhan. Maka pembangunan di tanah air kita di tekankan pada pembangunan sumber daya manusia seutuhnya yaitu manusia yang sehat jasmani, rohani, mental serta memiliki kecerdasan dan keterampilan. karena itu pendidikan jasmani perlu semakin ditingkatkan.

Salah satu aspek untuk mencapai pembangunan manusia Indonesia seutuhnya adalah aspek pendidikan jasmani dan olahraga.

Sehubungan dengan hal tersebut di atas Aip Syarifuddin bukunya “ olahraga dan kesehatan ” mengemukakan bahwa, Pendidikan jasmani adalah pendidikan yang mengaktualisasikan potensi-potensi aktivitas manusia berupa sikap. Tindak dan karya yang di beri bentuk. Isi dan arah yang menuju kebulatan kepribadian manusia dengan ciri kemasyarakatan. (Aip Syarifuddin, 1975.hal 45).

Untuk mengembangkan potensi-potensi aktivitas manusia yang berupa sikap, tindak dan karya itu adalah usaha sadar melalui bidang pendidikan jasmani yang pada hakekatnya akan meningkatkan kesegaran jasmani, karena kesegaran jasmani berperan membentuk generasi mudah yang sehat, kuat dan potensial sebagai tenaga dalam pembangunan indonesia.

Kesegaran jasmani sering disebut juga dengan istilah kebugaran jasmani (*psycal fitness*). Semua orang melakukan tingkat kesegaran jasmani tertentu sesuai dengan fungsinya dalam proses kehidupan. Untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuannya.

Kesegaran jasmani sebagai salah satu komponen dari kesegaran secara

keseluruhan yang di dalamnya mengandung berbagai kualitas hidup yang sangat berhubungan dengan status kesehatan jasmani yang positif. Kesegaran jasmani ini merupakan sari utama atau cikal bakal dari kesegaran secara umum. Jadi apabila seseorang dalam keadaan segar, salah satu aspek pokok yang nampak adalah keadaan penampilan jasmaninya. Dengan demikian secara menyeluruh atau umum tanpa di dasari oleh kesegaran jasmani yang baik. kesegaran jasmani pun sebagai ciri awal, pendorong dan sumber kekuatan untuk menggerakkan perkembangan dan pertumbuhan jasmani ke arah yang lebih baik, sehingga aspek lain dapat tercapai dengan penuh harapan. Contoh, seseorang akan dapat bekerja lebih lama karena daya tahan tubuh yang baik, tidak mudah letih, tenang dan sabar sehingga memperoleh hasil yang lebih baik pula.

Dari pengertian tersebut berarti kesegaran jasmani sebagai salah satu komponen dari kesegaran secara keseluruhan yang mengandung berbagai kualitas hidup yang sangat berhubungan dengan status kesehatan jasmani untuk menunaikan tugas-tugas sehari-hari dan dapat mencapai hasil yang optimal tanpa kelelahan yang berarti.

Adapun berbagai faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani antara lain:

1. Faktor pertama adalah makanan dan gizi, makanan dan gizi sangat berpengaruh terhadap kesegaran jasmani seseorang. Oleh karena itu, makanan yang kita makan haruslah seimbang dan banyak mengandung gizi.
2. Faktor kedua adalah tidur dan istirahat. Secara alami orang memerlukan tidur dan istirahat yang cukup sesudah

bekerja keras untuk mendapatkan kesegaran jasmani kembali (pemulihan). Para ahli menyatakan bahwa seseorang itu harus seimbang antara bekerja, makan dan istirahat rekreasi untuk mendapatkan yang harmonis.

3. Faktor ketiga adalah berolahraga secara teratur. Jelas dengan melakukan olahraga latihan jasmani secara teratur akan sangat mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang. Misalnya setiap hari anda makan-makanan yang mengandung kalori sekitar 3.500 kalori. Pada saat anda bekerja membutuhkan 3.000 kalori. Setiap hari tanpa latihan olahraga sehingga anda kelebihan sebanyak 500 kalori untuk sehari-hari maka kelebihan tersebut akan menjadi lemak di tubuh apabila tidak digunakan. Perlu adanya latihan olahraga secara teratur untuk menghindari kegemukan, sehingga orang terlalu gemuk akan mudah terkena penyakit seperti penyakit jantung dan tekanan darah tinggi.

Berdasarkan uraian di atas maka bisa dipastikan dengan latihan olahraga secara teratur merupakan salah satu cara untuk memelihara serta meningkatkan kemampuan fisik atau kesegaran jasmani seseorang. Untuk itulah pemerintah membangun/ meningkatkan sarana dan prasarana agar masyarakat senang dan cinta terhadap olahraga agar masyarakat tau akan pentingnya hidup sehat.

SMP Negeri 1 Bajeng Barat sebagai salah satu lembaga pendidikan yang telah memiliki sarana dan prasarana yang mendukung dalam proses belajar mengajar. Sarana dan prasarana yang meliputi gedung yang permanen dengan jumlah ruangan belajar 22, prestasi di sekolah SMP Negeri 1 Bajeng Barat sangat baik seperti dalam bidang olahraga,

Jadi Tingkat kesegaran SMP Negeri 1 Bajeng Barat hanya didapatkan dari berolahraga. Sedangkan kegiatan ekstrakurikuler di luar jam sekolah antara lain seperti PMR, OSIS dan kegiatan olahraga yaitu Voli, Futsal, Basket yang hanya sebagian siswa yang mengikutinya selebihnya hanya melakukan aktivitas lain seperti Les di sekolah dan kursus di tempat-tempat seperti JILC yang dilaksanakan sepulang sekolah. Maka tingkat kesegaran jasmani pada siswa SMP Negeri 1 Bajeng Barat Kab. Gowa hanya didapatkan dari berolahraga.

TINJAUAN PUSTAKA

Tinjauan pustaka menguraikan hasil-hasil karya ilmiah yang pernah dilakukan oleh sejumlah ilmuwan/penulis yang karyanya mempunyai kaitan dengan proyek akhir yang dilakukan. Pada bagian ini menjelaskan masalah-masalah yang belum terpecahkan atau belum terjawab, membandingkan dan mereferensi solusi/ pemecahan masalah kita dengan solusi lain melalui studi literatur yang mendalam.

2.1 Definisi Survei

Menurut Nasir, (1988:65) Survei adalah penyelidikan yang diadakan untuk memperoleh fakta-fakta dari gejala-gejala yang ada dan mencari keterangan-keterangan secara factual, baik tentang institusi sosial, ekonomi, atau politik dari suatu kelompok ataupun suatu daerah, Metode survei membedakan dan menguliti, mengenal masalah-masalah serta mendapatkan pembenaran terhadap keadaan dan praktik-praktik yang sedang berlangsung. Penyelidikan dilakukan dalam waktu yang bersamaan terhadap sejumlah individu atau unit, baik secara sensus atau dengan menggunakan sampel. unit yang digunakan dalam metode survei cukup besar.

Penelitian survei adalah metode penyelidikan tentang perulangan kejadian, peristiwa, atau masalah dalam berbagai situasi dan lingkungan yang dilakukan untuk memperoleh keterangan-keterangan factual guna (sebatas) mendapatkan informasi tentang variabel dengan menggunakan instrument, seperti kuesioner, wawancara, atau kadang observasi. (Prastowo, 2011: 177)

2.2 Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan tugas pekerjaannya sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti serta masih memiliki cadangan energi untuk mengisi waktu luang dan dalam menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya. Kesegaran Jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan, serta masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan mendadak.

Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuh dalam batas fisiologi terhadap keadaan lingkungan atau kerja fisik secara efisien tanpa lelah berlebihan. Kesegaran jasmani menurut ahli faal sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan satu tugas khas yang memerlukan kerja muskular dimana kecepatan dan ketahanan merupakan kriteria utama. Sedang menurut ahli-ahli pendidikan jasmani kesegaran jasmani adalah kapasitas fungsional total seseorang untuk melakukan sesuatu kerja tertentu dengan hasil yang baik tanpa kelelahan yang berarti.

Ada 3 kelompok definisi dari kesegaran jasmani atau kesegaran fisik yaitu:

1. Ahli kedokteran/kesehatan: menekankan pada kemampuan kerja sistem pernapasan dan sistem peredaran darah yang berakibat bertambahnya kemampuan kerja tubuh (K.L.Anderson).
2. Ahli fisiologi: kesegaran fisik seseorang tergantung adanya integrasi berbagai fungsi jaringan dan organ tubuh. Sedang penilaian kesegaran jasmani seseorang untuk sesuatu tugas itu harus meliputi sejumlah usaha fisik sesuai persyaratan yang harus di penuhi, baik dalam intensite maupun dalam kualitas. Penampilan suatu kerja khusus, ditentukan oleh kecepatan dan ketahanan (T.V.Karpovicich).
3. Ahli pendidikan olahraga: kemampuan seseorang dalam menjalankan atau melaksanakan suatu beban kerja secara bersungguh-sungguh dan dengan baik. Sedangkan pengertian kesegaran jasmani yang sudah dikenal oleh masyarakat umum adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugasnya sehari-hari dengan mudah, tanpa merasa lelah yang berlebihan dan masih mempunyai sisa-sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk melakukan keperluan-keperluan yang datangnyaa mendadak ataupun tiba-tiba.

METODOLOGI PENELITIAN

A. Variabel dan Desain Penelitian

1. Variabel penelitian
 - a. Variabel Bebas
Sebagai variabel bebas dalam penelitian ini adalah:

- Pada Siswa SMP Negeri 1 Bajeng Barat
- b. Variabel Terikat
 - Kesegaran jasmani

2. Desain Penelitian

Untuk mengumpulkan data dari suatu penelitian pada dasarnya harus menggunakan metode tertentu yaitu metode yang di anggap sesuai dengan tujuan penelitian. Oleh karena kesegaran jasmani merupakan variabel yang terjadi pada siswa-siswa yang yang dimaksud dalam penelitian ini merupakan hal yang sudah ada atau terjadi dengan sendirinya tanpa perlakuan tertentu, maka penelitian ini termaksud penelitian deskriptif. Dengan kata lain bahwa data akan di ambil setelah peristiwa terjadi, selajutnya di kumpulkan lalu di beri interprestasi.

B. Defenisi Operasional Variabel

Variabel yang diteliti perlu didefenisikan dalam bentuk oprasional agar lebih pasti dan tidak membingungkan. Untuk maksud tersebut diberikan defenisi opsional variabel penelitian sebagai berikut :

1. SMP Negeri 1 Bajeng Barat
SMP Negeri 1 Bajeng Barat Kabupaten Gowa adalah sebuah sekolah umum tingkat pertama, letak sekolah berada pada daerah Kabupaten Gowa. SMP Negeri 1 Bajeng Barat Kabupaten Gowa mempunyai banyak prestasi baik dalam mata pelajaran IPA maupun IPS dan yang lebih membanggakan dari SMP Negeri 1 Bajeng Barat prestas dalam bidang olahraga yang tidak di ragukan. Prestasi yang di dapat SMP Negeri 1 Bajeng Barat Kabupaten Gowa karena sarana prasarana yang mendukung beserta dukungan dari guru. Adapun kegiatan ekstra kokulikuler yang di adakan di

luar jam sekolah yaitu, kegiatan yang di lakukan seperti bolabasket, bolavoli, Futsal, dll.

2. Tingkat Kesegaran jasmani

Kesegaran jasmani adalah suatu kesanggupan atau kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan sesuatu pekerjaan dengan efisien dan efektif tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti bagi dirinya dan sesudahnya masih dapat menikmati waktu-waktu luangnya, tanpa memerlukan waktu istirahat yang terlalu lama. Adapu tes yang di gunakan untu kengukur tingkat kesegran jasmani adalah:

- a. Kecepatan : Lari 60 meter,
- b. Daya Tahan Otot : Gantung angkat tubuh, 60 detik
- c. Kekuatan Otot: Baring duduk , 60 detik
- d. Daya Ledak: Loncat tegak (Vertical Jump)
- e. Daya Tahan Jantung :
Lari menengah 600 meter

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan individu yang menjadi obyek penelitian. Sebagaimana yang dikatakan oleh Sutrisno Hadi (1989 : 220) bahwa :

Populasi adalah seluruh penduduk yang dimaksudkan untuk diselidiki disebut populasi atau universum. Populasi dibatasi sebagai sejumlah penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai satu sifat yang sama.

Sesuai dengan pengertian populasi di atas, maka sebagai populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra SMP Negeri 1 Bajeng Barat yang berusia 13-15 tahun.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi atau sebagai individu yang diwakili untuk mewakili populasi. Dalam memilih individu sebagai sampel harus menggunakan teknik tertentu sehingga betul-betul sesuai dengan karakteristik dari pada populasi, yang dapat terpenuhi melalui sampel.

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini, dipilih secara random dan dipilih 30 siswa putra yang berada pada tingkat pada sekolah bersangkutan dan berusia 13- 15 tahun.

Tabel IV.1 Hasil Deskriptif Survei tingkat kebugaran jasmani SMP Negeri 1Bajeng Barat Kabupaten Gowa.

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
Vertical Jump	30	34,00	37,00	71,00	53.2667	9,999	99,995
Sit Up	30	16,00	6,00	22,00	15,733	4.78455	22.892
Lari cepat 60 Meter	30	3,22	6.55	9,77	8,084	92471	855
Pull Up	30	5,00	4,00	9,00	6,600	1,554	1,554
Lari 600 Meter	30	1,81	3,01	4,82	3.9850	46094	212
Valid N (listwise)	30						

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
Vertical Jump	30	34,00	37,00	71,00	53.2667	9,999	99,995
Sit Up	30	16,00	6,00	22,00	15,733	4.78455	22.892
Lari cepat 60 Meter	30	3,22	6.55	9,77	8,084	92471	855
Pull Up	30	5,00	4,00	9,00	6,600	1,554	1,554
Lari 600 Meter	30	1,81	3,01	4,82	3.9850	46094	212
Valid N (listwise)	30						

Tabel diatas merupakan gambaran tingkat kebugaran jasmani SMP Negeri 1

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penyajian Hasil Analisis Data

1. Analisis Deskriptif

Analisis data deskriptif penelitian tingkat kebugaran jasmani SMP Negeri 1 Bajeng Barat Kabupaten Gowa secara lengkap dapat dilihat pada lampiran, sedangkan rangkuman hasil analisis tercantum pada tabel di bawah ini. Rangkuman hasil analisis deskriptif data penelitian tersebut, tercantum dalam tabel berikut ini:

Bajeng Barat Kabupate dapat dikemukakan sebagai berikut:

1. Data Vertical Jump Survei Tingkat Kesegaran Jasmani pada SMP Negeri 1 Bajeng Barat Kabupaten Gowa diperoleh nilai N 30, Range 34.00, minimum 37.00, maximum 71.00, mean 53.2667, standar deviasi 9.999, variance 99,995.
2. Data pull- up Tingkat Kesegaran Jasmani pada SMP Negeri 1 Bajeng Barat Kabupaten Gowa diperoleh nilai N 30, Range 5.00, minimum 4.00, maximum 9.00, mean 6,600, standar deviasi 1,554 variance 1,554.
3. Data sit up Tingkat Kesegaran Jasmani pada SMP Negeri 1 Bajeng Barat Kabupaten Gowa diperoleh nilai N 30, Range 16,00, minimum 6.00, maximum 22.00, mean 15,733, standar deviasi 4,78455 variance 22,892.
4. Data lari 60 m Kesegaran Jasmani pada SMP Negeri 1 Bajeng Barat Kabupaten Gowa diperoleh nilai N 30, Range 3,22, minimum 6.55, maximum 9,77, mean 8,084, standar deviasi 92471 variance 8,55.
5. Data lari 600 m Kesegaran Jasmani pada SMP Negeri 1 Bajeng Barat Kabupaten Gowa diperoleh nilai N 30, Range 1,81, minimum 3,01, maximum 4,82, mean 3,9850, standar deviasi 46094 variance 212.

Pembahasan

Kesegaran jasmani sering diartikan sebagai kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Tidak menimbulkan kelelahan yang berarti maksudnya ialah setelah seseorang melakukan suatu kegiatan, masih mempunyai cukup semangat dan tenaga untuk menikmati

waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan lainnya yang mendadak (Napu, 2010). Diharapkan dengan tingkat kebugaran yang baik dapat dimungkinkan untuk setiap atlet dapat melakukan dengan baik.

1. LARI 60 METER

60 meter tingkat kesegaran jasmani pada siswa SMP Negeri 1 Bajeng Barat Kabupaten Gowa. Dengan jumlah sampel sebanyak 30 (100%), anggota yang memiliki kategori kurang sebanyak 1 anggota (4,4%), kategori kurang sekali 29 anggota (95,7%), Persentase Frekuensi lari 60 meter memilih data seperti ini, dikarenakan beberapa faktor kesegaran jasmani sangat berpengaruh pada siswa SMP Negeri 1 Barjeng Barat Kabupaten gowa.

2. PULL-UP

Pull-up tingkat kesegaran jasmani SMP Negeri 1 Bajeng Barat Kaabupaten Gowa Dengan jumlah sampel sebanyak 30 (100%), anggota yang memiliki kategori sedang 2 orang (12,47%) anggota yang memiliki kategori kurang 24 orang (73,3%) dan anggota yang memiliki kategori kurang sekali sebanyak 2 orang (12,3%), persentase frekuensi hasil yang di catat adalah dikarenakan beberapa factor kesegaran jasmani sangat mempengaruhi yang dicapai oleh peserta pada siswa SMP negeri 1 bajeng barat untuk mempertahankan sikap tersebut di atas, dalam satu satuan waktu detik,angkatan tubuh yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik.

3. SIT-UP

Sit-up meter survei Tingkat Kesegaran Jasmani pad siswa SMP Negeri 1 Bajeng Barat Kabupaten Gowa. Dengan jumlah sampel

sebanyak 30 orang (100%), anggota yang memiliki kategori sedang sebanyak 3 anggota (18,6%), kategori kurang sebanyak 23 anggota (68%), kategori kurang sekali sebanyak 4 anggota (13,4%). memiliki presentase rata-rata dari hasil program spps menunjukkan kategori sangat kurang, hal ini juga menunjukkan bahwa daya tahan sangat diperlukan untuk mengukur daya tahan siswa atau atlit yang mengikuti pelajaran ekstrakurikuler. Hasil penelitian ini akan menjadi acuan atau bahan evaluasi bagi guru/pelatih untuk meningkatkan prestasi bibit atlit ataupun atlit yang sudah berprestasi.

4. VERTICAL JUMP

vertical jump Tingkat Kesegaran Jasmani SMP Negeri 1 Bajeng Barat Kabupaten Gowa. Dengan jumlah sampel sebanyak 30 (100%), anggota yang memiliki kategori sedang sebanyak 3 anggota (9,3%), kategori kurang sebanyak 10 anggota (31%), kategori kurang sekali sebanyak 13 anggota (40.%), dan kategori baik sebanyak 4 anggota (12,4), diketahui bahwa persentase hasil data vertical jump, usia mempengaruhi masa otot, ini dikarenakan pada proses penuaan persentase masa otot menurun dengan demikian terjadinya penurunan kekuatan otot sehingga 30-40% dan pada lansia ini akan menyebabkan gangguan keseimbangan yang menyebabkan mudah terjatuh, vertical jump untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai, gerakan vertical jump merupakan hasil dari kinerja otot-otot.

5. LARI 600 METER

600 meter Tingkat Kesegaran Jasmani pada siswa SMP Negeri 1 Bajeng Barat Kabupaten Gowa. Dengan jumlah sampel sebanyak 30 (100%), anggota yang

memiliki kategori kurang sebanyak 6 anggota (18,6%), kategori kurang sekali sebanyak 24 anggota (74,4%), selain berdampak buruk pada kondisi fisik hal tersebut juga berdampak pada psikologi seorang siswa terutama pada saat pertandingan. Dan juga dipengaruhi oleh faktor cuaca yang tidak menentu sehingga sering mengakibatkan latihan terkendala. Dan kurangnya kontrol dalam asupan makanan siswa SMP Negeri 1 Bajeng Barat.

Berdasarkan hasil dari analisis data yang telah dikemukakan sebelumnya, maka berikut ini diuraikan pembahasan penelitian yang sekaligus merupakan jawaban dari rumusan masalah yang ada dalam penelitian.

Hasil analisis data melalui statistik diperlukan pembahasan teoritis yang bersandar pada teori-teori dan kerangka pikir yang mendasari penelitian ini. Dari hasil analisis dijelaskan tingkat kesegaran jasmani pada siswa SMP Negeri 1 Bajeng Barat Kabupaten Gowa. Apabila melihat dari sarana prasarana sekolah kemungkinan besar tingkat kesegaran jasmaninnya dalam kategori baik dengan adanya berbagai kegiatan ekstrakurikuler dan kegiatan olahraga di sekolah, namun dengan hasil ini dapat dijadikan tolak ukur keseriusan siswa dalam mengikuti kegiatan tersebut dan berbagai hal lainnya seperti anak-anak di manjakan dengan alat transportasi atau kendaraan pribadi yang menyebabkan siswa kurang bergerak atau mengaktifkan fisiknya semisal aktifitas luar sekolah maupun berjalan kaki ke sekolah.

Hasil analisis data tentang Tingkat Kesegaran Jasmani pada siswa SMP Negeri 1 Bajeng Barat, Kabupaten Gowa Dengan 30 sampel dikategorikan baik dan sedang dengan persentase memiliki

kategori baik sebanyak 2 orang (14,2%), kategori sedang sebanyak 15 orang (46,5%), dan kategori kurang sebanyak 13 orang (40,3%), Tes Tingkat kebugaran Jasmani adalah sebagai latihan untuk melihat seberapa baik kebugaran jasmani pada siswa SMP Negeri 1 Bajeng Barat Kabupaten Gowa, dan dapat mengetahui kualitas Siswa yang di tes. Setiap upaya pembinaan selalu dinilai seberapa jauh keberhasilan upaya tersebut. Keberhasilan pembinaan kebugaran jasmani dinilai dengan menyelenggarakan tes kebugaran jasmani untuk siswa SMP Negeri 1 Bajeng Barat Kabupaten Gowa Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk umur 13 – 15 tahun ini adalah salah satu bentuk dari tolak ukur Kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Bajeng Barat Kabupaten Gowa.

Pelaksanaan pelatihan jasmani di siswa SMP Negeri 1 Bajeng Barat Kabupaten Gowa biasa merupakan suatu bentuk pembinaan kebugaran jasmani bagi siswa SMP Negeri 1 Bajeng Barat Kabupaten Gowa, sebagai kebutuhan untuk menjaga kebugaran dan kesehatan anggota. khusus siswa SMP Negeri 1 Bajeng Barat Kabupate Gowa yang memiliki berat badan yang berlebih bila pelaksanaan kegiatannya dilakukan dengan baik dan teratur maka hasil pembinaannya akan dapat dicapai mengingat bahwa latihan jasmani di siswa SMP Negeri 1 Bajeng Barat Kabupaten Gowa di laksanakan secara berkesinambungan, terarah, dan programnya tersusun teratur, maka sudah sepantasnya bahwa tes kebugaran jasmani itu dilaksanakan . selama keadaan dan kondisi manusia indonesia, khususnya siswa SMP Negeri Bajeng 1 Barat Kabupaten Gowa, belum berubah maka tes kebugaran jasmani Indonesia.

Bagi siswa SMP Negeri 1 Bajeng Barat Kabupaten Gowa kebugaran jasmani

olahraga dan kesehatan pemakaian instrument kebugaran jasmani ini merupakan alat yang baik untuk menilai keberhasilan tugasnya dalam bertugas. Potensi anggota khusus seperti siswa SMP Negeri 1 Bajeng Barat Kabupaten Gowa dapat dinilai dengan angka berdasarkan hasil pengukurannya.

Karena dari hasil penelitian yang di lakukan oleh peneliti masih banyak siswa SMP Negeri Bajeng Barat Kabupaten Gowa yang memiliki kebugaran jasmani sedang, sedangkan mereka harus bersiaga dan berjaga dari pagi sampai malam untuk menjaga keamanan masyarakat oleh karena itu mereka harus memiliki kebugaran jasmani yang baik supaya mereka bisa dapat mengerjakan tugasnya dengan baik.

Selain yang dijelaskan diatas komponen efisiensi organ menunjukkan kualitas fungsi organ-organ dasar untuk mendukung kebugaran jasmani, terutama organ otot, saraf, kardiovaskuler, pernafasan, dan kelenjar endokrin. Kapasitas masing-masing organ tersebut bervariasi tergantung faktor bawaan. Karena penampilan fisik tergantung pada fungsi organ secara keseluruhan, maka lemahnya fungsi dari salah satu organ akan menurunkan efisiensi dari organ dan kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan & bergerak, kebugaran jasmani yang dibutuhkan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak bagi setiap individu tidak sama. Kebugaran jasmani pada anak berbeda dengan kebugaran jasmani yang dimiliki orang dewasa bahkan tingkat kebutuhannya sangat individual (Afandi, Kusuma, 2009).

Sudarno SP (1992), kesegaran jasmani adalah keadaan atau kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas atau tugas-tugasnya sehari-hari dengan mudah tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya untuk keperluan-keperluan lainnya.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari Hasil analisis menjelaskan bahwa survei tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Bajeng Barat Kabupaten Gowa dalam kategori sedang.

Hasil analisis data tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa SMP Negeri 1 Bajeng Barat Kabupaten Gowa, Dengan 30 sampel dikategorikan baik dan sedang dengan persentase memiliki kategori baik sebanyak 2 orang (14,2%), kategori sedang sebanyak 15 orang (46,5%), dan kategori kurang sebanyak 13 orang (40,3%).

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dari penelitian ini padat dikemukakan beberapa saran :

1. Pembina Olahraga: hasil penelitian ini dijadikan bahan masukan bagaimana dapat menjaga tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki oleh para siswa dan atlet pelajar.
2. Bagi para pelatih: Direkomendasikan bahwa perlunya lebih meningkatkan kemampuan fisik secara maksimal dengan memberikan bentuk-bentuk latihan guna meningkatkan tingkat kesegaran jasmani para anak latihnya.
3. Para peneliti: Diharapkan dapat melanjutkan penelitian ini dengan ruang lingkup yang lebih luas,

sehingga dapat menjadi informasi yang lebih lengkap dalam hal pembinaan kemampuan fisik dan tingkat kesegaran Jasmani siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 1992. *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktek*. PT. Rineka Cipta.
- Depdiknas. 2000. *Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Depdiknas Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. Jakarta
- Departemen Kesehatan RI, 1994. *Pedoman Pengukuran Kesegaran Jasmani, Jakarta*.
- Depkes RI, *Unsur-unsur Kesegaran Jasmani*, Jakarta, 1987
- Departemen Kesehatan RI, 1990, *Petunjuk Teknis Kesehatan Olahraga*, Bagian Pertama, Jakarta.
- Halim, Nur Ichsan. 2011. *Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar. Makassar.
- Ihsan, Andi. & Hasmiyati. 2011. *Manajemen Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar. Makassar.
- Kusuma, Dede, 1989, *Olahraga dan Manfaatnya*. CV. Karya Ilmiah, Jakarta.

Kosasih, Engkos, 1981, *Olahraga dan Kesehatan*, BPK Gunung Mulia, Jakarta.

Sumber: <http://kebugaran.wordpress.com/tes-kebugaran-jasmani-indonesiatkji/html> (2013:2).

Kusuma, Dede, 1989, *Olahraga dan manfaatnya*, CV. Karya Ilmiah, Jakarta.

Sumber: kementerian pendidikan nasional pusat pengembangan kualitas jasmani dan tkji (2010:24)

Saleh, M Sahib. 2017. Pengaruh daya ledak lengan, koordinasi mata tangan, dan konsep diri terhadap hasil belajar kemandirian servis bawah, peningkatan kualitas karya ilmiah 9 (2):3.

Sumber: <http://kebugaran.wordpress.com/tes-kebugaran-jasmani-indonesiatkji/html> (2013:2)

Sumber: <http://kebugaran.wordpress.com/.../tes-kebugaran-jasmani-indonesia.html> (2013:2).

Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Deodikbud “*Norma Sementara Kesegaran Jasmani Olahragawan Pelajar Ragunan*” 1979.

Sumber: <http://kebugaran.wordpress.com/.../tes-kebugaran-jasmani-indonesia.html>